

Mellanmållist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 1	32, 38, 44, 50
MÅNDAG	
Mellanmål	Blåbär- och banankvark (*, A, G, L, N, S) Förmögenshets bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Risflingsgröt (A, L, N, S) Kanel-socker (G, L, M, N, S, Veg) Blandbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärsröröra (G, L, M, N, S, Veg) Havretunnbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Jordgubbskräm (G, L, M, N, S, Veg) Blandbröd (*, A, L, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Äppel-kanelrågröt (A, L, N, S) Förmögenshets bröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmällist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 2	33, 39, 45, 51
MÅNDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Blåbärskräm (G, L, M, N, S, Veg) Bröd av vete och havre (*, A, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Köttfärspaj (A, L, S) Fruktjuice (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Ekologisk mannagrynsgröt (*, A, L, N, S) Nyponsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Kakao (A, G, L, N, S) Havre-råg hjärtor (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmällist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 3	34, 40, 46, 52
MÅNDAG	
Mellanmål	Havretunnbröd (A, L, M, N, S, Veg) Kvarkdryck med bär (A, L, N, S) Morotshummus (*, A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Lingonvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Lingon (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt havrebröd (A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Persikapuré (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Risflingsgröt (A, L, N, S) Blåbärssoppa (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Vaniljkräm (A, G, L, N, S) Jordgubbsrårörd (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmällist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 4	35, 41, 47, 1
MÅNDAG	
Mellanmål	Mangokräm (G, L, M, N, S, Veg) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Päronkvark (A, L, N, S) Ekoflerkornsbröd (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Bredbar äggpålägg (A, G, L, M, N, S) Apelsinsoppa (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Morotsplättar (*, A, L, N, S) Rårörda lingon (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsrågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Rågröt med jodgubbar och havre (A, L, N, S) Bröd av vete och havre (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmällist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 5	36, 42, 48
MÅNDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Nyponpuré (G, L, M, N, S, Veg) Förmögenshetsbröd, (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Hallon-lingonkvark (A, G, L, N, S) Bröd av vete och havre (*, A, L, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Hallonpaj (A, L, N, S) ELLER varma tonasmörgås (A, L, N, S) Fruktjuice (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt rågbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Mango- och blåbärssmoothie (A, G, L, N, S) Rågsemla (*, A, L, M, N, S, Veg) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Fruktkräm (G, L, M, N, S, Veg) Ekologisk morot-fröbröd (A, L, M, N, S, Veg) Kalkonfilépålägg (*, G, L, M, N, S) Färska bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer

Mellanmällist, Helsingfors stadsskolor, hösten 2024
Compass Group, Amica-restauranger

Vecka 6	37, 43, 49
MÅNDAG	
Mellanmål	Bärkvark (*, A, G, L, N, S) Ekoflerkornsbröd (A, L, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TISDAG	
Mellanmål	Icke smaksatt organiska yoghurt (A, G, L, N, S) Blåbärröröra (G, L, M, N, S, Veg) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
ONSDAG	
Mellanmål	Äppelvispgröt (A, L, M, N, S, Veg) Äpple (G, L, M, N, S, Veg) Ekologiskt havrebröd (A, L, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
TORSDAG	
Mellanmål	Fruktsallad (A, G, L, M, N, S, Veg) Hummus (*, A, L, M, N, S, Veg, VS) Fullkornsbröd (*, A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
FREDAG	
Mellanmål	Rispirog (A, L, N, S) Bredbar äggpålägg (A, G, L, M, N, S) Ananassoppa (G, L, M, N, S, Veg) Rågbröd (A, L, M, N, S, Veg) Färsk bitar (G, L, M, N, S, Veg)
Sidorätt	Knäckebröd, surskorpa Pålägg och drycker
	VL = Laktosfattig, L = Laktosfri, M= Mjölkfri, G = Glutenfri, A = Innehåller allergener, Veg= Passar veganer, VS = Innehåller vitlök *= Enligt finska näringsrekommendationer ELLER – val = kunden bestämmer
	Vi förbehåller oss rätten att göra ändringar i mellanmålslistan i fall relaterade till tillgången på råvaror. uppdaterade snacklistor dietposter kan ses i våra restauranger. Vår personal svarar gärna på eventuella frågor om specialdieter. Smaklig måltid!